

Ail



L'ail est un incomparable pour ajouter de la saveur.

✓ Consommé à petites doses, il offre peu de nutriments. Par contre l'allicine qu'il contient aiderait à prévenir certaines maladies liées au vieillissement. Attention, l'allicine se « désactive » à la chaleur...

✓ Enlever le germe vert au centre de la gousse d'ail pour faciliter sa digestion.

✓ Pour un pain à l'ail savoureux, badigeonner du pain avec un mélange d'huile, d'ail pressé et de persil. Rôtir au four quelques minutes... Délicieux!